



CITY OF BLOOMINGTON

DEPARTAMENTO PARA LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA

# Boletín Comunitario

FEBRERO 2014

**EL Alcalde de Bloomington**  
**Mark Kruzan**

Entérate leyendo en una entrevista exclusiva para la prensa Latina de Bloomington. con el reportero oficial de *Hola Bloomington* Carlos Bakota.

# Rituales Funerarios

## Diciendo adiós a las personas que más queremos

Por Daniel Soto

*No son los muertos, los que en dulce calma la paz disfrutan de la tumba fría, son muertos aquellos que tienen muerta el alma y viven todavía.*

La muerte es algo que no nos gusta hablar muy a menudo, pero es una realidad y todos y todas debemos enfrentar, y también estar preparado cuando ocurre en nuestra familia.

La muerte parece un ejemplo paradigmático de lo que puede llamarse un “hecho social”. Sabemos que la muerte tiene lugar en un contexto social, en función de organizaciones, definiciones profesionales de rol social, interacción y significado social.

El significado de la muerte se define socialmente, y la naturaleza de los rituales funerarios, del duelo y el luto reflejan la influencia del contexto social en donde ocurren. Así, diferentes culturas manejan el problema de diferente manera. Las pequeñas diferencias serán impuestas por el muy personal concepto de muerte de cada uno. Por otra parte, el tipo de muerte (“buena” o “mala” muerte) se corresponde también con un estilo funerario particular.

En la sociedad occidental, históricamente, el luto ha dejado de ser una costumbre donde se especificaba indumentaria, comportamiento y límites de interacción y tiempo. Al parecer existe una rápida caída de prestigio y desacreditación de la persona en duelo. Esto ha llevado a que muchas de las dificultades actuales para recuperarse de la pérdida de un



ser amado se debe, en parte, a la ausencia de rituales establecidos y patrones estructurados de duelo. No debemos olvidar que la interacción social es un elemento central que permite que el deudo comience a reconstruir su realidad con un significado e identidad en la vida.

Entre los pueblos primitivos, la muerte constituía una seria amenaza a la cohesión y, por tanto, a la supervivencia de todo el grupo; ésta podía desencadenar una explosión de temor y variadas expresiones irracionales de defensa. La solidaridad del grupo se salvaba entonces haciendo de este acontecimiento natural un rito social. Así, la muerte de un miembro del grupo se transforma en una ocasión para una celebración excepcional: de esta forma la muerte pone en marcha una serie de obligaciones sociales.

En la mayoría de las sociedades hoy día, los rituales funerarios benefician a los vivos y a los muertos: ayudan a los sobrevivientes a aceptar la realidad de la muerte (todos los rituales del luto sirven para reforzar la realidad y reducir la sensación de irrealidad que favorece la esperanza de retorno del difunto), recordar al difunto y darse soporte el uno al otro.



### Índice:

Editorial .....	p 2
El Centro Comunal Latino .....	p 3
Entrevista .....	p 4-5
Positive Link .....	p 6
Cielito Lindo.....	p 7

**Boletín Comunitario** es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. ♦ Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

**Daniel Soto**  
sotod@bloomington.in.gov  
Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483  
City Hall Building  
401 N. Morton Street, Suite 260  
Bloomington, IN 47404

**Directora:** Beverly Calender-Anderson  
**Editor:** Daniel Soto  
**Diseño:** Merridee LaMantia, Whitney Alderson  
**Portada:** Israel Ruz

\*La fecha de cierre para recibir material para el mes de Abril es el 28 de Febrero\*

# ¡Febrero es el mes de Salud Dental de Niños!

## Los niños aprenden a limpiarse sus dientes a temprana edad.

Por Erika Nieves

**S**egún la Asociación Dental Americana (ADA), miles de emergencias dentales ocurren todos los días. Estas emergencias pueden incluir dolor de diente, diente roto, o objetos aferrados entre los dientes. La Asociación Dental recomienda que los padres o guardías mantengan cerca el número de dentista a caso de emergencias.

Según la Asociación Nacional de Educación, los estudiantes pierden 51 millones de horas de escuela debido a mala salud oral. Para prevenir casos de emergencia y mantener una buena salud oral, es importante platicar con su niño(a) sobre la función de los dientes y como mantenerlos fuertes y sanos. Favor de revisar los siguientes consejos:

### Para bebés:

- Los dientes del bebe ayudan a su bebé a masticar comida solida y a formar palabras. Los primeros dientes también sostienen el espacio para dientes permanentes.
- Para prevenir las caries dentales, no ponga a su bebe para dormir con un biberón. Los bebes deben de acabar el biberón antes de dormir.
- Chequee que su bebe tenga dientes de un solo color.
- Aunque no pueda usar pasta de dientes, todavía puede lavar los dientes de su bebe con una toalla una vez al día.
- Haga una cita al dentista para su bebe cerca de cumplir un año. Después de cumplir el año, haga una cita al dentista para su niño(a) cada seis meses.



### Para niños de todas edades:

- Pregúntele a su niño(a) que es lo que hacen los dientes? Para que sirven? Para comer, hablar, y sonreír. Pídale a su niño(a) que le enseñe sus dientes. Pídale que le enseñe quien mas tiene dientes (por ejemplo animales o gente en revistas).
- Enseñe a su niño(a) a cepillarse los dientes. Cepíllense los dientes juntos. Ayude a su niño(a) por cepillarle los dientes y dejarlo(a) terminar el trabajo. No olvide usar hilo dental para limpiar entre los dientes.
- Cepille los dientes 2 minutos, 2 veces al día.
- Proteja los dientes de su niño(a) con pasta de dientes con fluoruro. El fluoruro ayuda a prevenir las caries dentales y cura el decaimiento de dientes temprano.
- Proteja los dientes de su niño(a) por no darles muchas bebidas o alimentos azucarados. Alimente a su niño(a) con frutas y vegetales.
- Haga citas al dentista para su niño(a) frecuentemente. Lo recomendado es cada seis meses.



# Entrevista: Alcalde Mark Kruzan

Escuche la entrevista completa el 14 de febrero en WFHB, 91.3 FM

Entrevista por Carlos Bakota, Hola Bloomington. Preguntas preparadas por Daniel Soto y Lylian Martinez.

**CARLOS:** Podemos empezar, una de las cosas que nuestra población está conciente es que Usted y la Ciudad de Bloomington han tomado una fuerte posición en lo que se refiere a la necesidad de una Reforma Migratoria.

**ALCALDE:** Absolutamente, y también es importante que la gente sepa que aunque nos encontramos con un buen grupo del gobierno de la Ciudad, hubo representantes también del gobierno del Condado que se unió en esa conferencia de prensa y sabe, es importante al menos para mí y para todos los ciudadanos...

En gran parte para mí, fue personal,

---

*por lo que la productividad de toda la gente beneficiara a cada uno de los miembros de esta comunidad y en el estado también, y la Oficina del presupuesto del Congreso es una rama bipartidista del gobierno que proyecta una ruta a la Ciudadanía y disminuye el déficit Federal por 130 millones de dólares en la próxima década.*

---

Este es un mensaje que todos los que pagan impuestos necesitan oír, todo esto solo refuerza las políticas que han sido empujadas y no se ven afectadas y en realidad les va a costar a los que pagan impuestos algunos dólares y hay una manera tan positiva de hacerlo pero a veces quedamos muy estrechos...

**CARLOS:** ¿Cómo se siente Ud. con respecto a la Ciudad y al Condado asumiendo esta posición de apoyo?

Y estaban muy conformes, orgullosos y contentos de las Instituciones, en este caso la Ciudad y el Condado y algunas otras personas, pero básicamente ellos



Foto: heraldfinesonline.com

vieron a la Ciudad, no necesariamente a un partido político.

**ALCALDE:** Es maravilloso...

**CARLOS:** Los latinos que viven en Bloomington, están muy entusiasmados y contentos de que Ud. el Alcalde ha estado allí apoyando; porque en la cultura latina el Alcalde representa Ud. sabe, no un partido, pero representa a toda una comunidad y pienso que estuvo muy bien. Uno de los problemas que han salido ahora y que el Congreso quiere reunirse para discutir la Reforma Migratoria es: Como pueden las comunidades latinas y otros grupos activistas que están empujando la Reforma Migratoria por todas las razones que Ud. ya menciono, como pueden ellos organizarse?. Ud. es uno de los políticos más exitosos del Estado, qué sugeriría Ud. a estos grupos de latinos que pudieran hacer en orden para obtener más participación o más apoyo en el Estado o aunque sea solo en el Sur de Indiana?

**ALCALDE:** Yo se que esto suena demasiado simple... pero creo que es importante alcanzar mas allá de tu zona y pensar creativamente y que comúnmente en políticas, y te digo, ambos grupos de extrema derecha o izquierda. Nosotros los que estamos

envueltos en esto si estamos a favor o en contra de lo que estoy hablando, tienes un conocimiento base, intentas hablarle a las mismas personas como tu. Ud. mencionó Bedford, este ejemplo en donde Ud. habla con la comunidad de negocios que tienen Cámaras de Comercio, tiene Club de Rotarios, Kiwanis, si podemos hablarle a las personas de Bloomington que son miembros de esas organizaciones y remarcar el impacto económico en nosotros. Ud. menciona sobre la economía aquí, es exactamente lo que dijo del negocio de la Tecnología y este lenguaje que hablan en otros lugares de que la economía es siempre importante. El impacto psicológico de esto que piensas que inclusive los niños que están claramente documentados... están.. (y no quiero minimizarlos) pero están distraídos por este problema y la presión por la que pasan, yo no lo vivo, pero me puedo imaginar que si yo estuviera constantemente preocupado de que mi familia o un ser querido pueda ser deportado y si tu viste un sistema de gobierno o de la policía porque algo te ha pasado, de que un día de repente tu vida cambia, este es el tipo de ambiente en el que NO quieres invertir y criar a tu familia, así que todos deberíamos de pensar sobre estos impactos, nuestra propia comunidad, nuestros propios vecinos, amigos.

**CARLOS:** Ud. ha hecho muy bien en apoyar y motivar a las personas como Daniel Soto y la oficina del Outreach para tomar un segundo mandato y trabajarlo un poquito más. Debe ser creativo y utilizar los recursos que se tienen. Ud. es un gran recurso para la comunidad latina. Qué mas puede hacer La Ciudad para proveer algo de información publica; somos americanos, somos probablemente más patriotas

que los propios americanos, este tipo de historias son realmente importantes de obtener.

**ALCALDE:** Y la palabra me parece perfecta: PATRIOTISMO, esa es una palabra que resume mucho y podría yo decir que las personas con una mentalidad más conservadora deben entender eso- que aquellos que han venido a nuestro país, saben más de la historia de los EEUU y tienen aprecio por las libertades que ofrece este país- que aquellos de nosotros nacidos aquí que pueden dar por asentado, y yo creo que es importante para que la audiencia escuche. Yo muy seguido digo -quizás demasiado seguido- porque empieza a ser repetitivo:

---

*que una comunidad no es una verdadera comunidad en si a menos que uno se sienta que esta participando en lleno.*

---

Pienso que es un mensaje que no veo a cualquiera escuchando o pensado "esto tiene sentido para mí"..que todos se sientan parte de la comunidad rompen tantas barreras que incrementa tu economía, reduce tu tasa de crimen e incrementa tu sistema educativo, es algo por el que todos debemos luchar.

Y hay mucho más en juego que este tema. Ciertamente el tema de la inmigración es inmenso, solo tenemos tanto control sobre ella a un nivel local, pero el nivel de gobierno local con la comunidad y el departamento de recursos con el departamento de Latino Outreach y la Comisión son personas que son iconos en la comunidad y solo están preparados para esto como el show (Hola Bloomington), y estoy hablando de Lylian Martínez, Prisma López y Daniel Soto, cada uno de ellos, la producción de Hola Bloomington, la Fiesta del Otoño en la que estuve muy contento de participar y Daniel, el hombre de todos los oficios, el hace de todo y el programa de extensión, son otra vez nuestros embajadores para una comunidad mas amplia,

pero la Comisión por si misma, todos esos miembros de las comisiones que son muy valiosos. Volviendo al tema de inmigración, deberían de estar escribiendo cartas como lo hizo Ud., habiendo contribuido con los medios de comunicación, conseguir que se escuche esa voz allá afuera es tan importante, que otra vez para mi, son dos cosas que se han hecho.: Una.- hablar sobre el tema y Segunda.- familiarizar a la gente con Ud. como autor de la carta, así como el contenido de esa carta y solo hablar del hecho de que Ud. la escribió empieza a romper barreras.

**CARLOS:** Una pregunta más y aquí esta el Sr. Soto.

**ALCALDE:** Daniel! No te había visto! Que gusto verte!

**DANIEL:** Una cosa que esta pasando en Bloomington y creo que es una cosa maravillosa, es por ejemplo, el distrito escolar estaba proyectando tener el 8% de la población de niños latinos, pero este año se incremento al 13% porque mucha gente se esta mudando de diferentes estados de los EEUU aquí a Bloomington por su reputación, y como Uds. saben hay mucha gente de Arizona, muchos refugiados que escapan de Arizona para encontrar un lugar seguro y Bloomington se convierte en ese lugar,

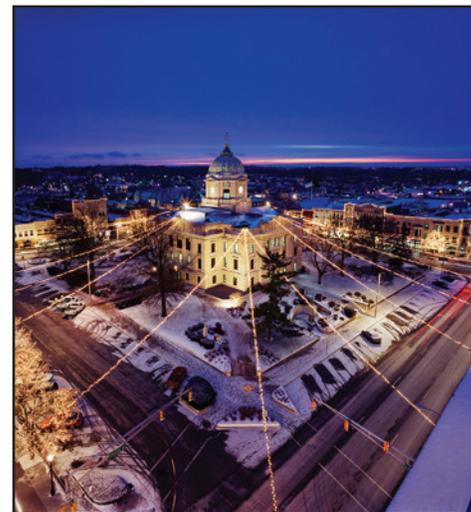
---

*dentro del estado de Indiana hay un lugar seguro donde vivir, tanto para ciudadanos como para inmigrantes, y eso es lo que yo siento que hemos logrado que Bloomington sea un lugar seguro para todas las familias.*

---

**ALCALDE:** No podías haber dicho nada mejor que esto es lo que yo he querido oír. Es por esto que tu paso y participación es importante y todos hablamos de políticas. Política pude ser divertida, yo no creo que la política sea algo negativo o sea una connotación que lamentablemente a

menudo se gana, debe ser un debate de filosofías, y ¿sabes?, hay diferencias en opiniones dentro de la Comunidad Hispana y Latina, pero hay diferencia en todos los diferentes temas. Todos tenemos opiniones diferentes y creo que debemos tener una competencia de ideas pero todos al final del día, debemos enfocarnos otra vez, tratar de hacer una verdadera comunidad y una de las maneras que debemos hacer esto es hacer sentir a la gente segura, y yo se que hay cosas dentro de la comunidad que pueden hacerte



sentir menos seguro, y yo no quiero eso. Creo que es triste que cuando escuchas el nombre de algún estado o el nombre de alguna ciudad ya has instado una especie de tejido negativo, eso es una cosa muy triste para mi y si podemos instalar un tipo de atención positiva para Bloomington, Indiana, como un lugar muy acogedor y que da la bienvenida, hemos hecho nuestro trabajo y eso para mi es lo que Hola Bloomington, el programa de Outreach y la Comisión han contribuido.

**CARLOS:** y esperamos tener otra oportunidad de hablar con Ud. y estoy seguro que la próxima vez que platiquemos con Ud., lo hará en un español fluido, pero con ligero acento "gringo", (risas...)

**ALCALDE:** No quiero prometer nada (risas...) Gracias.



# Indiana University Health Bienestar

## Un Programa de Positive Link

### EL VPH: Información general sobre el VPH

**M**uchas veces, el VPH es visto como una enfermedad que sólo afecta a las mujeres, pero lo que a menudo se olvida es que la enfermedad también puede afectar a los hombres. Les tenemos información general sobre el VPH pero también información sobre el VPH y los hombres.



#### ¿Qué es la infección por el VPH genital?

Virus del papiloma humano genital (también llamados VPH) es la infección más común de transmisión sexual (ITS). Hay más de 40 tipos de VPH que pueden infectar las áreas genitales de hombres y mujeres. Estos tipos de VPH también pueden infectar la boca y la garganta.

#### ¿Cómo se contrae el VPH?

El VPH se transmite por contacto genital, más a menudo por relaciones sexuales vaginales y anales. El VPH también puede transmitirse durante el sexo oral y el contacto genital-genital a. El VPH se puede transmitir entre rectas y parejas del mismo sexo, incluso cuando la persona infectada no presenta signos ni síntomas.

La mayoría de personas infectadas no saben que están infectadas o que están transmitiendo el VPH a su pareja sexual. Una persona puede tener el VPH, aunque hayan pasado años desde que él o ella han tenido contacto sexual con una persona infectada. También es posible obtener más de un tipo de VPH.

#### ¿Cuáles son los posibles problemas de salud causados por el VPH?

La mayoría de las personas con VPH no presentan síntomas o problemas de

salud. La mayoría de las infecciones por el VPH (90%) desaparecen por sí solos dentro de los dos años. Pero, a veces, las infecciones por VPH persistirán y pueden causar una variedad de problemas de salud graves. Los problemas de salud que pueden ser causados por el VPH incluyen:

- Las verrugas genitales (verrugas en la zona genital);
- Papilomatosis respiratoria recurrente (PRR), una condición rara en la que crecen las verrugas en la garganta
- Cáncer de cuello uterino, cáncer de cuello del útero de una mujer
- Otros tipos de cáncer menos comunes, pero graves, incluyendo cáncer genital (cáncer de la vulva, la vagina, el pene o el ano), y un tipo de cáncer de cabeza y cuello llamado cáncer oro faríngeo (cáncer en la parte posterior de la garganta, que incluye la base de la lengua y las amígdalas).

#### ¿Cómo los hombres contraen el VPH?

El VPH se transmite por contacto genital, más a menudo por relaciones sexuales vaginales y anales. El VPH también puede transmitirse durante el sexo oral. Dado que el VPH por lo general no causa síntomas, la mayoría de los

hombres y las mujeres pueden contraer el VPH y transmitirlo sin darse cuenta. La gente puede tener el VPH aunque hayan pasado años desde que tuvieron relaciones sexuales. Incluso los hombres con una sola pareja sexual de por vida pueden contraer el VPH.

#### ¿Cuáles son los problemas de salud causados por el VPH en los hombres?

La mayoría de los hombres que contraen el VPH (de cualquier tipo) nunca desarrollan síntomas o problemas de salud. Sin embargo, algunos tipos de VPH pueden causar verrugas genitales. Otros tipos pueden causar cáncer de pene, ano, u oro faríngeo (parte posterior de la garganta, incluyendo la base de la lengua y las amígdalas). Los tipos de VPH que pueden causar verrugas genitales no son los mismos que los tipos que pueden causar cáncer.

#### ¿Existe una prueba para detectar el VPH en los hombres?

Actualmente, no hay ninguna prueba de VPH se recomienda para los hombres. Las pruebas del VPH aprobados en el mercado son para el cribado de las mujeres para el cáncer de cuello uterino. Ellos no son útiles para la detección de los cánceres relacionados con el VPH o verrugas genitales en hombres.

Bienestar ofrece pruebas de VIH y Hepatitis gratuitos, confidenciales, y anónimos cada martes de 2 a 4 pm en la oficina de Positive Link, 333 E. Miller Drive. Para más información en español sobre pruebas y servicios de clientes, llame al 812.353.3249.



Una relación de pareja sana puede ser aquella en la que no existen problemas y ambos tienen un fuerte vínculo amoroso. Pero en la realidad no siempre es así.

## Que buscamos en una pareja?

- En lo físico, cosas que nos atraigan. En el comportamiento, cosas que nos parezcan adecuadas; similares a lo que nos gusta.
- Que nuestras necesidades de empatía, comprensión, validación, apoyo y amor serán cumplidas por la otra persona.
- Alguien que se comprometa, no solo con la relación, sino con nuestra manera de ver las cosas.

## Que encontramos en realidad?

- Muchas diferencias. A menos que nos hayamos clonado a nosotros mismos, la persona con la que establecemos una relación es, distinta a nosotros y a nuestras expectativas.
- Si bien puede tener mucho de lo que nos gusta, también tendrá muchas otras cosas que no.
- Encontramos a una persona que aportara a la relación no solo lo que es, sino su visión del mundo, hábitos, costumbres, creencias y valores, opiniones, filosofía de vida, gustos, etc.

## Que solemos hacer con esas diferencias que no nos gustan?

- Muchas veces tendemos a pasarlas por alto.
- Otras veces las vemos como costumbres extrañas.
- Como cosas inaceptables que tendemos a criticar o querer cambiar en nuestra pareja para su "propio bien"
- La realidad es que queremos hacer a la pareja a nuestro modo que, según nosotros aseguramos es la manera correcta de comportarse.

## Si la persona ya era así, porque nos quejamos después?

- Porque al inicio de la relación:

- Tendemos a mostrar la mejor parte de nosotros.
- Solemos distorsionar virtudes y defectos de una pareja. Ocultamos, minimizamos o ignoramos diferencias
- Creemos que el otro se adaptara a nuestra forma de ser.

## Cual es el gran reto en la relación de pareja?

- En una relación comprometida, el reto central es aprender como apreciar, respetar e inclusive adoptar como propia la realidad del otro como algo legitimo, valido y sincero, tal como lo hacemos con nuestra propia realidad o forma de ver el mundo.
- Es evitar los juicios o las descalificaciones cuando tu pareja exprese una opinión, punto de vista o preferencia que sea radicalmente opuesta de la tuya.

## Que consecuencias tiene no superar este reto?

- Esto no solo es garantía de frustración, sino de un gran distanciamiento dentro de la relación.
- Toda la unicidad que se estableció durante el cortejo se destruye por la lucha de posiciones, la cual es absolutamente incompatible con el romance y la intimidad en la relación.

## Como se puede ser romántico o querer compartir vivencias con alguien que no solo sientes que no te comprende, sino que te descalifica o invalida tus opiniones y punto de vista?

- Se puede generar un daño permanente en la relación.
- En el cortejo no permitimos que esas diferencias se interpongan en nuestra relación, no dejamos que nos afecten.

## Como poder con este reto?

- Se requiere mucha flexibilidad y apertura, mas de la que podemos pensar pues se trata de:



- Es darte cuenta que la realidad de una relación, en realidad involucra dos realidades igualmente validas.

## Como minimizar el riesgo de caer en grandes diferencias que hagan nuestra relación insoportable?

- Dándote tiempo de conversar y conocer a tu pareja el tiempo suficiente y en distintos contextos para darte cuenta si sus creencias y valores fundamentales empatan razonablemente con los tuyos.

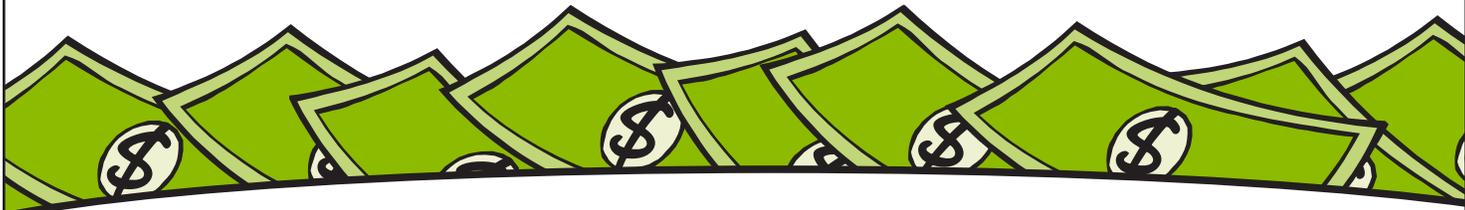
## ¿Entonces?

- Se trata de poder expresar tu punto de vista a tu pareja sin decirle que el suyo te parece tonto, ridículo o irracional o sentirte lastimado cuando tu pareja no esta de acuerdo contigo (y te lo exprese de manera respetuosa, por supuesto).
- Es asumir que los punto de vista de tu pareja, para ella, tienen su propia lógica y le hacen sentido a ella.

## ¿Tenemos que llegar a acuerdos?

- Quizá el mejor acuerdo es estar de acuerdo en que no siempre van a estar de acuerdo y que, en algunas cosas, llegaran a acuerdos no siempre totalmente agradables para ambos.

Si no puedes comprender el punto de vista de tu pareja, al menos trata de entender que para el, o para ella, es tan lógico e importante como el tuyo y es producto de sus aprendizajes y herencia mas profundas.



# ¡Servicio de Impuestos - sin costo para usted!

¿Trabajó usted en el 2013? Podemos asistirle:

- Rendir su planilla de impuestos (estatal y federal)
- Hacer solicitud de un ITIN
- Recibir el credito por ingreso del trabajo (EITC como sus siglas en Ingles)
- Recibir el Credito Tributario por Hijos

El teléfono a llamar es el **349-3860**.



**CITY OF BLOOMINGTON**  
Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100  
401 N. MORTON STREET, SUITE 260  
BLOOMINGTON, IN 47404